

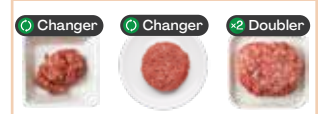


Keftas de bœuf au four

avec orzo et sauce au houmous citronnée

Familiale

25 à 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubl

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Dinde hachée 250 g | 500 g
Beyond Meat® 2 | 4
Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mélange d'épices shawarma
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Citron
1 | 2



Chapelure panko
1/3 tasse | 1/3 tasse



Oignon rouge
1 | 1



Orzo
170 g | 340 g



Houmous
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Gousses d'ail
1 | 2



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 | Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis râper la **moitié de l'oignon**. Couper le **reste de l'oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



4 | Cuire l'orzo

- Entre-temps, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



2 | Préparer les keftas

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- ✖2 [Doublér](#) | [Bœuf haché](#)

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, les **oignons râpés**, la **moitié de l'ail**, la **moitié du sel d'ail** et la **moitié du mélange d'épices shawarma**.
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf 6 bûchettes** (12 bûchettes).



5 | Assembler l'orzo et préparer la sauce

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter le **bouillon de légumes en poudre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et l'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger. Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le **houmous**, la **mayonnaise**, le **reste du jus de citron** et le **reste de l'ail**.



3 | Cuire les légumes et les keftas

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons en dés de 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **reste du mélange d'épices shawarma**.
- Assaisonner du **reste du sel d'ail**, puis bien mélanger.
- Disposer les **légumes** en une seule couche. Déposer les **keftas** sur les **légumes**.
- Rôtir au centre du four de 14 à 20 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **keftas** soient entièrement cuites**.



6 | Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, de **keftas** et de **sauce au houmous citronné**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

2 | Préparer les keftas

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****.

2 | Préparer les keftas Beyond Meat®

- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****.

2 | Préparer les keftas

- ✖2 [Doublér](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter **¼ c. à thé additionnelle** (½ c. à thé) de **sel au mélange**. Former à partir du **mélange 12 bûchettes** (24 bûchettes) de **taille égale**.